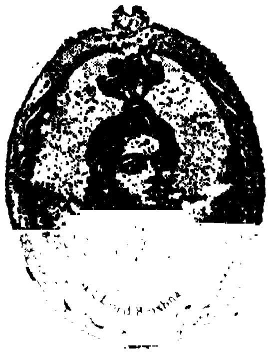
સંસારગીતા

- યાને -

મોક્ષમાર્ગ



: લેખક-પ્રકાશક :

અંબાલાલ ફૂલાભાઇ પટેલ

ઓડ : વાયા-આણંદ

સંસારગીતા

– યાને –

મોક્ષ માર્ગ

સંયોજક :
અંબાલાલ ફૂલાભાઇ પટેલ
બોડ : વાયા–આણંદ

સં. ૧૯૮૮ ઇ. સ. ૧૯૩૧
માગશર ડીસેમ્બર

કિં. રૂ. ૦–૨–૬

પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:—
અંબાલાલ ફૂલાભાઇ પટેલ
એ. વી. સ્કુલ, ખડાલ
વાયા—નડિયાદ

કથની

બાલપણમાં સંસ્કાર પડ્યા ને ઉંમર સાથે વધતા ગયા. વિદ્વાનોનાં પુસ્તકોના વાંચન સાથે સાથે આ પુસ્તક યોજાતું ગયું. જેલમાં વિચારો દૃઢ થયા—મજબુત થયા ને વેગ મળ્યો. મારૂં કશું નથી; એટલું જ કે હું આ પુસ્તક ગુજરાતને ધરૂં છું.

જેમણે સહાય આપી છે તે સર્વનો આભારી છું.

અં. ફૂ.

મુદ્રક : મુદ્રણસ્થાન :
કેશવ હ૦ શેઠ
ખડાયતા મુદ્રણકલા મન્દિર
ચાર રસ્તા, અમદાવાદ

મોક્ષમાર્ગ

૧ જે માણુસ દુનિયાનાં સઘળાં માણુસોને મિત્રો તરીકે લેખે, જે પોતાના ઉપર પડતાં સઘળાં સંકટો સહન કરે, જે સુખી અને દુઃખી સંજોગો વચ્ચે મનનું સમતોલપણું જાળવી રાખે, જે વિષયવાસનાઓને દાબી રાખે અને જેનામાં બીક અને ગુસ્સો સદંતર જતાં રહ્યાં હોય, તે હંમેશને માટે મુક્ત છે.

૨ દરરોજ નિયમિતપણે પરમેશ્વરના સદ્ગુણોનું વર્ણન કરવું. એવાએ એકાન્ત જગાએ બેસીને પરમેશ્વરનું ભજન કરવાથી તે એકરૂપ થાય છે. રાત્રિના બારથી બે વાગ્યાનો સમય ભજન કરવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. આ વખત ઘણો જ શાન્તિનો હોવાથી મનને કબજે કરતાં ઠીક પડે છે. દિવસે પોતાનું ઘરકામ કરવું એ યોગ્ય છે.

૩ ખરી નેકી, ખરો બીનસ્વાર્થી પ્યાર તે છે કે જે માણુસને કોઈપણુ સંજોગો વચ્ચે બીજાઓનું ભલું કરવાને ઉશ્કેરે છે. દરેક જણુને બની શકે તેટલી મદદ કરવી અને આપણાં સુખોને ભોગે બીજાઓને સુખની સગવડ કરી આપવી એજ ખરી * નેકી છે અને એવી નેકી કરનાર ઘણો જ સુખી થાય છે.

૪ માણુસ માત્રનો ધર્મ:—આપણા મિત્રોનું, ગોઠીયાઓનું અને આપણી આસપાસના સઘળા માણુસોનું કામ કરી આપવું. કોઈની પણુ સેવા બજાવવી એજ ખરો ધર્મ છે.

૫ સ્વાર્થ છોડીને પરમાર્થ કરવાથી તમોને શાન્તિ મળે છે. ભલા વિચાર અને સારા વાચનની જરૂર છે. નેકી અને નીતિ અખત્યાર કર્યાથી શાન્તિ મળે છે.

---

* નેકી—ટેક

૬ સેવા કોની કરવી ? પ્રથમ સેવા પરમેશ્વરની કરવી, બીજી સેવા કુટુંબની, પછી આસપાસનાં દુઃખી કુટુંબની સેવા કરવી, મદદ કરવી ખાસ જરૂરી વાત છે.

ઉપરનો અર્થ એવો નથી કે રાત્રિદિન કુટુંબ તથા પરમેશ્વરની સેવા (ભક્તિ) કરવી, આપણા સુખને માટે બીજાઓને ઇજા નહિ કરવી જોઇએ. પરમેશ્વરની સેવા એટલે જ દુઃખી કુટુંબોને મદદ કરી ઉંચે ચઢાવવા પ્રયત્ન કરવો, ગરીબ ભીખારીઓને સમજાવી કોઈ સારા માર્ગે ચઢાવવા, દર્દીઓને મદદ અવશ્ય કરવી.

૭ આ દુનિયામાં તેમજ મરણ પછી બન્ને ઠેકાણે ઉપયોગી થઇ પડે તેવું જે છે, તે તો નેકી અને નીતિ છે. બાકી પૈસાટકા, જાહોજલાલી, ડીગ્રીઓ અને સરકારી મોટા ઓદ્ધાઓ . ઓછા અગત્યના છે, બલ્કે નકામા છે.

૮ જેઓ અંતઃકરણથી અને લોહીમાં સ્વચ્છ છે તેઓ પરમેશ્વરના વિચારથી કદી દૂર થશે નહિ.

૯ દુનિયામાં સુખી થવાનો એક ઉત્તમ પૂરો માર્ગ એ છે કે ગરીબ–લાચારો માટે ઘરના દરવાજા સદા ખુલ્લા રાખવા; તેમને જોઇતી સલાહ આપવી.

૧૦ મીઠાશભરી નરમાશ એક એવી ચાવી છે, કે ગમે તેવા કઠોર અંતઃકરણના દરવાજા પણ ખોલી શકાય છે.

૧૧ પૈસાથી દુનિયામાં ઘણું કરી શકાય છે, પરંતુ હંમેશની શાન્તિ, એ પૈસાની ગમે તેવી મોટી રકમ આપ્યા છતાં યે ખરીદ કરી શકાતી નથી; પણ આપણાં સારાં આચરણ અને વિચારથી જ મળે છે.

૧૨ પરમેશ્વર સઘળાં પ્રાણી ઉપર એકસરખી નજર રાખે છે અને સૃષ્ટિનો કારભાર પણ એકસરખાંજ રીતે નિષ્પક્ષપાત રીતે ચલાવે છે,

અને દરેક પ્રાણીના આત્મા માટે તેમજ તેના શરીર માટે શેની જરૂર છે, કેટલી જરૂર છે, તે સઘળું પરમેશ્વર જુએ છે અને તે પ્રમાણે દરેક પ્રાણીને, ઘણાજ હેતથી, બધી જરૂરીઆતની ચીજો વખતસર અને જેટલું જોઇએ તેટલું મળ્યાજ કરે છે.

૧૩ 'હું' એ શબ્દ અભિમાનનો છે એટલે જે કાંઇ વસ્તુ અથવા બનાવો થાય છે યા બને છે તે "હું કરૂં છું" એમ તું કહે છે. હવે તું કહે છે તે 'હું' કોણ છે? એ વસ્તુને તો ઓળખ. હરહંમેશ "હું" "તું" એ આત્માધારી પરમેશ્વર છે એ વિચાર મનમાં રાખવો. એટલે એ માણસને કોઇ દિવસ બીજા વિચારો આવશે નહિ અને તે કિરતારને જાણી લેશે.

૧૪ પરમેશ્વર કાંઈ પહાડ ઉપર કે સ્વર્ગ કે પાતાળમાં રહેતો નથી. સર્વત્ર છે; એટલે પ્રત્યેક પ્રાણીમાત્રમાં એજ છે. માણસો ચાલે છે, બોલે છે, કાંઇપણ ક્રિયા કરે છે તે સર્વ કરાવનાર કોઈ શક્તિ છે અને તે જ પરમેશ્વર.

૧૫ ગુરુ કેવા કરવા તેઃ—જેને ખાસ ગુરૂ કરવાની ઇચ્છા હોય તો, ગુરૂ હંમેશને માટે નિરભિમાની, માયારહિત અને જરાપણ લક્ષ્મીની લાલસા વિનાનો હોય તોજ તે ગુરૂ કરવાયોગ્ય છે.

૧૬ પરમેશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલાં પ્રાણીઓ તરફ માયાથી વર્તવું, તેને મદદ કરવી તથા તેઓનાં દુઃખ દર્દો ટાળવાં એ પણ એક પ્રકારની ભક્તિ જ છે. મોંઢેથી ખાલી પરમેશ્વરનું નામ લેવા કરતાં ઉપરનાં કામો પરમેશ્વરને વધારે પસંદ છે.

૧૭ જન્મતી વખતે દરેક બાળક રડે છે અને આસપાસના બધા ખુશાલીથી હસે છે. પણ મરણ વખતે ઓ માણસ! તું આ દુનિયા એવી રીતે છોડ કે આસપાસના લોકો તારી નેકી અને ભલાઈ યાદ કરીને જ રડે.

૧૮ મનુષ્યો માટે સૌથી મોટો ખજાનો તે ઇશ્વર ઉપરનો ઇતબાર છે. કારણકે દરેક માણુસ દરેક જાતનું સુખ ભોગવી શકે છે.

૧૯ ઇશ્વિરના નામનો ચમત્કાર જબરો છે. જે કોઈ પુરી ભક્તિથી, શ્રદ્ધાથી તેનું નામ જપે છે, તેની અડધી આફત ટળી જાય છે. નવરાશના વખતમાં ગપ્પાં માર્યા કરતાં પરમેશ્વરનું નામ લેવું એ વધારે યોગ્ય છે. બીજા વખતમાં પોતાનું કામ કરવું અને બીજાઓનું કામ કરવું.

૨૦ કિંમતીમાં કિંમતી ઝવેરાત પરમેશ્વરનું નામ છે. તેને જીવની પેઠે એટલે સારા આચરણથી જાળવી, દુઃખ પ્રસંગે એ નામ લેતાં સઘળાં દુઃખ નાશ પામે છે. વિચારી જોવાથી સઘળું એની મેળે જ સમજાઈ જાય છે.

૨૧ સમતા એ યોગ કહેવાય છે.

૨૨ ડાહ્યા પુરૂષો એઃ—(૧) એક કાર્યને ચીવટથી વળગી રહે છે તે (૨) ડહાપણ અને ઇશ્વિર ઉપરનો પૂરેપૂરો ભરોસો તે, આ દુનિઆમાં સુખ આપનાર સર્વથી અગત્યની અને કિંમતી વસ્તુ છે, એમ માની અને તેની આગળ બીજું સઘળું રદ ગણી કામ કરે છે તે.

૨૩ ખરા ભાવથી તથા પ્રેમથી પરમેશ્વરની ભક્તિ કરવામાં જે માણુસ પાછળ પડતો નથી અને પ્રત્યેક બાબતમાં તે પરમેશ્વર ઉપર પૂરેપૂરો ભરોંસો રાખે છે તે માણુસને પોતાના ગુજરાન માટે જરા પણ કાળજી રાખવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. પરમેશ્વર બધી વસ્તુ પૂરી પાડે છે; પણ માણુસે ન્યાય, નેકી અને નીતિથી પોતાનું કામ આગળ ધપાવ્યાં જવું જોઇએ. કાં તો શરીરબળથી કાં તો બુદ્ધિબળથી.

૨૪ પ્રાણીમાત્રને જે દુઃખ થાય છે તે પોતાની કરણીથી જ થાય છે. તેમાં કોઇનો પણ વાંક નથી.

૨૫ જેમ અગ્નિની એક ચીણગારી લાકડાની મોટી વખારને જરાવારમાં બાળી નાખે છે. તેમ પરમેશ્વરનું નામ, માત્ર ખરા પ્રેમથી,

નેકી અને નીતિને માર્ગે ચાલીને લેતાં કરોડો આફતો ટળી જાય છે. ઇશ્વરના નામનો એવો ચમત્કાર છે.

નોકર આખો મહિનો શેઠની નોકરી કરે છે ત્યારે શેઠ પગાર આપે છે; પણ આખા જગતનો શેઠ તો એવો છે કે પહેલાં પગાર આપીને પછી નોકરી ચાહે છે. જ્યારે એવો દયાળુ શેઠ આપણને મળ્યો છે ત્યારે ફીકર શાની કરવી ? બધાને ફીકરમાંથી બચાવનાર એકલો તે છે.

૨૬ નેકી અને નીતિ તથા પરમાર્થ એ બે વસ્તુ સુખ અને આબાદીને આપનાર છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

૨૭ માણસને માથે કોઇ ભારે અથવા અણગમતું કામ આવી પડે તો હિંમત ન હારી જતાં મનમાં પરમેશ્વરનું નામ લઈ તે કામની શરૂઆત કરવી. પરમેશ્વર જરૂર મદદ કરશે.

૨૮ જ્યારે તારા મનમાં કાંઇ ધાસ્તી, ફીકર કે ચિંતા ઉત્પન્ન થવાથી કાંઈપણ રસ્તો સૂઝે નહિ ત્યારે પરમેશ્વરનું નામ લઇ તેની મદદ માગ. તે મદદે જરૂર આવશે. તેથી તને શાન્તિ મળશે.

૨૯ ખરા શ્રદ્ધાળુ અને ઇશ્વર ઉપર સંપૂર્ણ ભરોંસો રાખનારને ઇશ્વર જોઇતી જરૂરી ચીજો પૂરી પાડે છે.

૩૦ પ્રાણીમાત્રને જીંદગીમાં એવા અનુભવ મળે છે કે માગ્યા વગર, તેના કહ્યા વગર, તેની જાણ વગર, અણધારેલો લાભ, પૈસા ટકા અથવા બક્ષીસ મળી જાય છે. જે મળવાનું હશે તે ઇશ્વર એની મેળેજ વગર માગ્યે આપે છે. તો દરેક મનુષ્યે શા માટે ચિંતા કરવી અને બીજા મનુષ્યોને શા માટે પીડા કરવી ?

૩૧ પરમેશ્વર એક મોટી નદી જેવો છે. અને તે એક સુખની

નદી છે. તેમાંથી માણસે પોતાની નેકી અને ભલાઇથી પોતાને જોઇતું સુખ લઇ લેવું.

૩૨ જે કોઇ માણસ ખરો નેકીનો માર્ગ પકડી ખરા ભક્તિ-ભાવથી ઇશ્વરનું નામ જપે છે, તેનાં સર્વ દુઃખ તથા આપદા ટળી જાય છે.

૩૩ ઇશ્વર ઉપરનો ખરો ભરોંસો રાખ્યા વગરની ભક્તિ નકામી છે. ભક્તિ વગરનો ભરોંસો પણ અપંગ થઇ જાય છે. પરંતુ ભરોંસો અને ભક્તિ બન્ને સાથે મળે તો તેની કિમ્મત છેજ નહિ—એટલે અમૂલ્ય છે.

૩૪ પરમેશ્વર એટલો બધો દયાળુ છે કે મડદાને માટે ઢાંકવાનું કપડું અને તેને બાળવા માટે જોઇતો અગ્નિ પૂરો પાડે છે; તો તે જીવતા જાગતા માણસોને જોઇતી ચીજો પૂરી નહિ પાડે? ઇશ્વર ઉપર ભરોંસો રાખો.

૩૫ અસત્યની હસ્તી નથી અને સત્યનો નાશ નથી.

૩૬ સદ્‌ગુણ વગર ખૂબસુરતી નકામી છે, કારણકે જર, જમીન અને જુવાની સદાને માટે કોઇની પાસે રહેતાં નથી તેમ ખૂબસુરતી પણ હમેશ માટે ટકી રહેવાની નથી.

૩૭ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા વગર પવિત્રતા તથા સમાનતાનો ગુણ કેળવાતો નથી.

૩૮ કોઇનું દુઃખ જોઇને જેનું મન દ્રવિત થાય છે. તેજ દેવ છે, એમ નિશ્ચયથી માનવું.

૩૯ જીવમાત્ર આગળ વધવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે.

૪૦ મહેમાનને ઓળખવાં એ બહુજ કઠણ છે. તેને તું ઓળખ.

૪૧ મૂર્ખ સંતતિ શા કામની? મહાપુરૂષ વગર સુસંતતિ મળતી નથી એ ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખવું.

૪૨ શીખી ભણીને જ્ઞાની બનવું એ સહેલું કામ છે. ઘણાઓ તે કરી શકે છે, પણ મનના જુસ્સાઓને દાબવા અને ઇન્દ્રિઓને વશ કરવી એ ઘણું વિકટ કામ છે; કે જે કરવાથી માણસ પરમેશ્વરરૂપ થઈ શકે છે.

૪૩ ન્હાવાથી શરીર સ્વચ્છ બને છે, તેમજ મનના વિકારો અને વિલાસોને હાંકી કહાડવાથી મન સ્વચ્છ થાય છે. જ્યાંસુધી મન સ્વચ્છ થતું નથી ત્યાંસુધી જન્મમરણના ફેરામાંથી મુકિત મળતી નથી.

૪૪ ઇશ્વિરની ગતિ ન્યારી છે. તેની ગતિ કોઈ જાણી શકતું નથી; પણ પ્રાણીઓ પોતાની શકિત મુજબ ભકિત કર્યા કરે અને ભરોંસો રાખે તો ઇશ્વરને છેવટે જઇ મળે છે.

૪૫ સાધુ, સંન્યાસીઓ અને મહાત્માઓની મોટાઇની લોકો બહુ બહુ વાતો કરે છે. પણ કોઇપણ માણસ ચાહે તો મહાત્મા બની શકે છે. તે માટે એટલું જ જરૂરનું છે કે તેને પોતાની પાંચ ઇન્દ્રિઓને વશ રાખવી જોઇએ અને પોતાના અંતઃકરણમાં રહેલા પરમેશ્વરની હાજરીથી માહિતગાર રહી રાતદિવસ તેનું ભજન કરવું. એટલું કરનાર જન્મ-મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થાય છે.

૪૬ તનની ખૂબસુરતી કરતાં મનની ખૂબસુરતીની મઝા જુદી જ છે. મનની ખૂબસુરતી તે નેકી, સચ્ચાઈ તથા ભલા વિચારો એજ છે; તે સ્વર્ગના સુખ ભણી ખેંચી જાય છે.

૪૭ સુખી બનવાનું પ્રથમ પગથીઉં:—આપણે જેટલા બને તેટલા આનંદી રહેવું. સ્વભાવ આનંદી બનાવવો એ પણ એક કલા છે. તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે આપણા ચારિત્ર્ય ઉપર ખાસ દેખરેખ રાખવી પડે છે. ઉત્તમ આચારવિચારવાળા, પરાક્રમી, ઉત્સાહી અને આનંદી મનુષ્યને જ

મોટો સમજવો. મનુષ્ય જેવાં આચરણ કરે છે તેવાં સુખદુઃખને મેળવે છે. મનુષ્યો મિથ્યાચિન્તાથી જ રોગવાળા, દુઃખી અને ભયભિત રહે છે. ભાવિ સંકટની વ્યર્થકલ્પના કરી, દુઃખી ન થવું. ક્રોધથી આપણને વધારે નુકસાન થાય છે. મોટો શત્રુ ક્રોધ છે, આશાતૃષ્ણા એ વૈતરણી નદી છે, સંતોષ એ નંદનવન છે અને શાન્તિ એ કામધેનુ છે. અખંડિત આનંદ રહે તો જ જીવનની સાર્થકતા છે.

૪૮ રાગદ્વેષને નહિ માનનાર, કનક અને કાન્તાને સર્વસ્વ નહિ માનનાર, નિંદા અને સ્તુતિ સાંભળે પણ તેનો હર્ષ કે શોક નહિ કરનાર, સમુદ્ર જેવું મન રાખનાર, અને ચંદ્રમા જેવી સૌમ્યતા રાખનાર પુરૂષ પરમેશ્વરનો ખરો ભક્ત છે.

૪૯ ધર્મનો સ્થંભ ભક્તિ છે અને એ સ્થંભ ઉપર જ ધર્મ ટકી રહ્યો છે. સ્વચ્છ અંતઃકરણ અને ખરા ભાવથી ભક્તિ કરે તેને માટે સ્વર્ગનાં દ્વાર પણ ખુલ્લાં છે.

૫૦ ભગવાન બધાંની અંદર કેવી રીતે વિરાજે છે? ભગવાન દરેકની અંદર રહેલો છે. તે બધાને દેખે છે પણ આપણે તેને દેખી શકતા નથી. ખરી ભક્તિથી ભગવાનને જોઈ શકાય છે.

૫૧ નિર્ગુણ બ્રહ્મ અને સગુણ બ્રહ્મ (શક્તિ) બે જુદાં નથી, એક જ છે.

૫૨ સાકાર અને નિરાકાર, પાણી ને બરફની માફક છે; પાણી જામીને બરફ બંધાય ત્યારે સાકાર; જ્યારે બરફ ગળીને પાણી થાય ત્યારે નિરાકાર. જેણે સાકાર રૂપ ધારણ કરેલું છે તેજ નિરાકાર છે. ભક્તની આગળ તેઓ સાકાર રૂપે પ્રગટ થઈ દર્શન આપે છે, પરંતુ ખરૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું કે સાકારનું બધું નિરાકાર છે એમ જ્ઞાની મુમુક્ષુઓ કહે છે.

૫૩ જીવ અને ભગવાનની વચ્ચેથી માયાનો પડદો જ્યાં સુધી

આધો ન ખસે ત્યાં સુધી જીવ અને ઈશ્વર એકબીજાને જોઈ શકે નહિ. જેમ આગળ રામ, વચમાં સીતાજી અને પછવાડે લક્ષ્મણજી છે તેમ આ ઠેકાણે રામને ઈશ્વર અને લક્ષ્મણને જીવ એ રીતે સમજવા, એની વચ્ચે સીતાજીરૂપી માયાનું આવરણ; માયા ખસી જાય તો જ જીવ ઈશ્વરને દેખે.

૫૪ દેહ જુદો છે અને આત્મા જુદો છે એ વાતને બુદ્ધિમાં ઉતારવી, તેનું નામ વિવેક અને વિષયનો અભાવ તેનું નામ વૈરાગ્ય.

૫૫ જેને જ્ઞાનનું અભિમાન છે તે ચર્ચામાં ગુંચાય છે. ડાહ્યા ભક્ત ભગવાનની કૃપા મેળવીને આ સંસારમાં જ પરમ આનંદ ભોગવે છે.

૫૬ ધર્મની વાતો કરવી ઘણી જ સહેલી છે, પણ આચરણ કરવું ઘણું કઠણ છે. બધી ચીજ એંઠી થઈ ગઇ છે, પણ બ્રહ્મ વસ્તુ એવી છે કે આજ સુધી એંઠી થઈ નથી. વેદ પુરાણ વગેરે બધાં શાસ્ત્ર માણસના મુખમાંથી બહાર આવ્યાં હોવાને લીધે એંઠા થયાં છે, પરંતુ આજ સુધી 'બ્રહ્મ' શું ચીજ છે તે કોઈ મૂળથી કહી શક્યું નથી તેમ કહી પણ શકતા નથી.

૫૭ દુનિયાની મોજમઝાથી ખરું સુખ મળતું નથી. ખરૂં સુખ તો એકબીજા સાથે ભલાઈથી વર્તવું, પરમેશ્વરનું નામ લેવું અને શાન્તિથી પોતાની જીંદગી વ્યતિત કરવી એ જ છે અને તેથી જ કાયાનું કલ્યાણ થાય છે.

૫૮ ભક્તિ, ત્યાગ અને સખાવત એ ત્રણે ચીજ સ્વર્ગમાં લઈ જવા માટે છે. જુવાની દરેક કામ કરવા માટે છે; તો સારાં કામો જુવાનીમાંજ કરવાં. ઘડપણમાં શક્તિ જ ક્યાં રહેવાની છે કે બની શકે ?

૫૯ જેમ એક કંજુસ માણુસ રાત્રિદિન પોતાના પૈસાની તપાસ કર્યા કરે છે અને પળે પળે પૈસાની થેલી તપાસે છે તેમ માણુસ-માત્રનો ફરજ છે કે રાત્રિદિન પરમેશ્વરનું નામ જપ્યા કરવું અને સારા વિચારો અમલમાં મૂકવા.

૬૦ મનનો મેલ જો ધોવાયો ના હોય તો બધી પરમેશ્વરની ભકિત નકામી છે. મનના વિકારો જો દૂર થયા ન હોય તો બધી પરમેશ્વરની ભકિત નકામી છે. **માથે ટીલાં ટપકાં કરવાં, હાથમાં માળા રાખવી અને ઇશ્વરનું નામ લેવું, મોંઢેથી બહુ બહુ જે-ગોપાળ કરવા, અને દરરોજ દેવનાં દર્શન કરવા જવું એ બધું કરવા છતાં જો મનમાં કામ, ક્રોધ અને અદેખાઇ ઈત્યાદિ વિકારોને ચાલુ રાખે-એટલે તેનો ત્યાગ કરેલો ના હોય, દુનિયાના સઘળા પ્રાણીઓ સાથે માયા મહેરબાનીથી વર્તવા ખુશી ના હોય તો તેવાની તે ખરી ભક્તિ નથી.** મનના સઘળા વિકારો દૂર કરી ભકિત કરે તોજ કામની છે. આસ્થા વગરના મનુષ્યો સદા દુઃખી થાય છે. સબળ ધર્મ વિનાના, ઇશ્વર ઉપરના પ્રેમ વગરના અને ઇશ્વર ઉપરની શ્રદ્ધા વગરના માણુસો કદી સુખી થતા નથી.

૬૧ માણુસ જેમ પોતાના શરીરની સંભાળ રાખે છે, તેમજ તેણે પોતાના ધર્મની સંભાળ રાખવી જોઇએ. મનમાં ખરાબ વિચારો આવે કે તેને તરત જ દાબી દઇને નીતિભક્તિના વિચાર કરવાથી અથવા પરમેશ્વરનું નામ જપવાથી અને સારા કામમાં જોડાવાથી ભટકતા મનને કાબુમાં રાખી શકાય છે.

૬૨ મોજમઝા કરવાની આવી કે માણુસ ઝટ ઉઠીને ઉભો થાય છે; પણ સારાં કામ કરવાનાં હોય તો આનાકાની કરે છે. હમણાં નહિ, પછીથી; આવી રીતે આખી જીંદગી નકામી જાય છે અને તેથી દુનિયામાં લીધેલો ફેરો ફોગટ જાય છે.

૬૩ જો તમો જીભને વશ કરો તો તમારૂં મન–શરીર અનાયાસે વશ થઈ જશે.

૬૪ સત્સંગમાં સંસારની તમામ ઉન્નતિ કરવાની વાતોનો સમાવેશ થાય છે. **પ્રાણ ત્યાગ કરવો સારો, પણ ખરાબ સોબત કરવી નકામી છે.** જેના અંતઃકરણમાં ખરાબ વિચારો થાય છે તેણે એકાન્ત-સેવન ન કરતાં સારા માણસના સંગમાં રહેવું.

૬૫ ધર્મગ્રંથ, નીતિગ્રંથ તથા ચારિત્ર્યગ્રંથ વાંચવા, કે જેથી જ્ઞાન મળે. એ પણ સત્સંગ છે. **પુસ્તક એ પણ આપણો સારો સાથી છે.**

૬૬ મનોબળરૂપી કલ્પવૃક્ષની નીચે બેઠેલો માણસ જો મેવા માગે તો મેવા મળે અને માટી માગે તો માટી મળે. ઈશ્વર કલ્પવૃક્ષ છે અને તે દરેકના અંતરમાં રહે છે.

નરકમાં જવા માટે ત્રણ દ્વાર છેઃ કામ, ક્રોધ અને લોભ.

૬૭ જોઈને પગ મૂકવો, વસ્ત્રથી ગાળી જળ પીવું, સત્યમય વાણી બોલવી અને મનથી શુદ્ધ કરી મુખમાંથી વાણી બહાર કાઢવી.

૬૮ પ્રત્યેક મનુષ્યે સર્વ જાતિ ઉપર પ્રેમ રાખી સદૈવ સર્વ લોકના કલ્યાણ માટે શ્રમ કરવો એ જ આર્યસંસ્કૃતિનો પરમ ધર્મ છે.

૬૯ સમુદ્ર તરવા માટે જેવી રીતે નાવ જોઈએ, તેવી રીતે સંસારસાગર તરવા માટે બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે.

૭૦ અપ્રિય લાગે તેવું હોય તો પણ સાચું બોલવું; મીઠું લાગતું જુઠાણું સોમલ જેવું છે.

૭૧ આસપાસના સર્વ સુખી થાય એમ વર્તવું ખરૂં; પણ નીતિથી દાન કરો અને નીતિથી ધર્મ કરો.

૭૨ આ જગતમાં પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાને સુખ શી રીતે મળે અથવા મળેલા સુખની શી રીતે વૃદ્ધિ થાય એ વિચારથી શ્રમ કરે છે; પણ બધાના સુખમાં પોતાનું સુખ છે એમ માનીને શ્રમ કરે તે પરમેશ્વરને વધારે વહાલો છે.

૭૩ પોતાનો બધો વખત સત્કાર્યમાં, જગતની સેવામાં અને પોતાના ન્યાયી કાર્યમાં ગાળો.

૭૪ દરેક ધર્મગુરૂની ફરજ છે કે "સુખ અને દુઃખ મિશ્રિત છે, એવી બુદ્ધિની શુદ્ધિ થવી એ જ સુધારણાનું લક્ષણ છે." આ વાક્યને જગતના જીજ્ઞાસુ પુરૂષોના અંતરમાં ઉતારવું.

૭૫ મન જે પ્રમાણે સુશિક્ષિત હોય તે પ્રમાણે સારોખોટો નિર્ણય કરે છે; માટે મનની સુધારણા સારૂ દરેક માણસે શ્રમ લેવો જોઇએ.

૭૬ જેના ચિત્તની પૂર્ણ શુદ્ધિ આચરણથી સદૈવ વ્યક્ત થાય છે તેને જ ખરૂં જ્ઞાન મળે છે.

૭૭ **इदम् अमुक देवताये नमः** એમ કહી અગ્નિમાં હોમવાથી યજ્ઞ થાય છે એમ નથી. પ્રત્યક્ષ પશુ મારવા કરતાં પ્રત્યેકના શરીરમાં, કામ, ક્રોધાદિક પશુવૃત્તિ છે તેનો સામ્યબુદ્ધિરૂપ સંયમાગ્નિમાં હોમ કરવો એ યજ્ઞ અધિક શ્રેય કરે છે. જેમાં આપણો કંઇપિણ સ્વાર્થ નથી એવાં કર્મ શુદ્ધ બુદ્ધિથી કરીએ એ પણ યજ્ઞ છે.

૭૮ જ્ઞાનથી પોતાની બુદ્ધિ નિર્વિષય, ભૂતમાત્ર તરફ નિર્વૈર અને સમ રાખવી અને પોતાને તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય એટલે સામાન્ય અજ્ઞાની લોકોને કંટાળો ન આપતાં અને કર્મ ત્યજી સંન્યાસ લઇ લોકની બુદ્ધિમાં બગાડો ન કરતાં (સમાજમાં ઉપદેશ ન કરે, સમાજને સારે માર્ગે ચઢાવવા પ્રયત્ન કરે તેવા સંન્યાસી માટે ઉપરનું વાક્ય છે.) જેને જે યોગ્ય

હોય તેને તે ઉપદેશ કરી દેશકાળની પરિસ્થિતિ મુજબ નિષ્કામ કર્તવ્ય આચરણથી અધિકાર પ્રમાણે સદ્વર્તનનો ધડો આપી ધીમે ધીમે બની શકે તેટલી શાન્તિથી પણ ઉત્સાહની સાથે સર્વેને ઉન્નતિને માર્ગે વાળવા, એ જ્ઞાની પુરૂષોનો ખરો ધર્મ છે. વખતોવખત ભગવાન અવતાર લઈ જે કામ કરે છે તે આ જ છે. જ્ઞાનીપુરૂષો તે દાખલો લઈ ફળ તરફ નજર ન નાખતાં આ જગતમાં પોતાનું જે કર્તવ્ય હોય તે શુદ્ધ એટલે નિષ્કામ બુદ્ધિથી હમેશાં યથાશક્તિ કરતા રહેવું જોઇએ, એટલું જ નહિ પણ તેમાં મરણ થાય તો પણ મોટા આનંદની સાથે વધાવી લેવું જોઇએ.

૭૯ યુવાન, ઉત્સાહી, બળવાન અને બુદ્ધિશાળીની જ ધર્મકાર્ય માટે જરૂર છે.

૮૦ ઇશ્વરનું નામ લેવાને સમય કે સ્થાન, પવિત્રતા કે અપવિત્રતા કશાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી.

૮૧ સાધારણ માણસને મન પૂજા, દર્શન, બહારની પવિત્રતા, બાધાઓ, માનતાઓ, કથાઓ એનું નામ સનાતન ધર્મ; પણ એટલાથી કંઈ પરમેશ્વર ભોળવાઈ જાય તેમ નથી.

૮૨ સંયમ અને મર્યાદા ફરજનો પાયો છે.

૮૩ સ્વાર્થ માટે, પરમાર્થ માટે અથવા મશ્કરીમાં જે પુરૂષો અસત્ય બોલતા નથી તેઓ જ સ્વર્ગે જાય છે.

૮૪ દેશ, આબરૂ, ટેક, બીરદ અને સત્ય માટે દેહનો ત્યાગ કરવો પડે તો પણ ફીકર નહિ,

૮૫ ગુરૂદેવ પૂજ્ય ખરા પણ તેમણે નીતિ પાળવી જ જોઇએ.

૮૬ લોકસંગ્રહ જ્ઞાની પુરૂષોના કામ પૈકીનું એક મહત્વનું કામ

છે; લોકને અજ્ઞાન રાખવા માટે નથી. ઉત્તમ દાખલો બેસાડી તેમને સુધારવા માટે જ્ઞાની પુરૂષે કર્મ કરવાંજ જોઇએ.

૮૭ રાગ અને દ્વેષ જ્યારે નષ્ટ થશે ત્યારે જ બ્રહ્મરૂપી સ્વરાજ્ય તુરત હાથમાં આવશે.

૮૮ ઇચ્છાશક્તિ રોકવી. જેમકે કોઈ છુપી વાત હોય તે વાત સ્ત્રીને કે કોઈ મિત્રને ન કહેવી, પણ મગજમાં રાખવી, તો લોકમાં પ્રિય થવાય.

૮૯ ઘીનું ફરી માખણ કે દુધ ન થાય એવી જ રીતે મોક્ષ થયા પછી પુનર્જન્મ થતો નથી.

૯૦ ગાયનું દુધ મિષ્ટ અને પવિત્ર હોય છે, છતાં બગાઈ તેનો ત્યાગ કરી રક્તનું સેવન કરે છે; તેમ અજ્ઞાની પુરૂષ આત્મજ્ઞાનરૂપી દુધ મૂકી જન્મમરણ થાય એવી નીતિ અખત્યાર કરે છે.

૯૧ પ્રથમ મનુષ્યજાતિનું ખંડન નહિ પણ મંડન, કશાને ભાંગો નહિ અને તોડો નહિ. ખંડનાત્મક કાર્ય નહિ પણ રચનાત્મક કાર્ય કરો, તમારાથી બની શકે તો સહાયકર્તા થાઓ, નહિ તો શાન્તિથી આઘા ઊભા રહો.

૯૨ હરિહરમાં હું તું એક ને શા માટે બહાર ભચકાય;
ખોટી આબરૂ ને માન આપીને શાને દેવાળો થાય ?

સુખી થવાનો ઉપાય

૧ પરમેશ્વર સર્વની ભલાઇ તપાસે છે. ગરીબ લાચારોને મદદ કરનારને અને દુઃખી દર્દીઓને રાહત આપનારા માણસો તરફ તે મીઠી નજરે જુએ છે અને પહેલી તકે તેઓની ભલાઈનો બદલો આપે છે.

૨ દુઃખ અને આફત પરમેશ્વર પોતે દૂર કરી નાખતો નથી; પણ દૂર કરવાનું બળ આપણને બક્ષે છે.

૩ મીઠા અને દયા અને દીલસોજીના એક શબ્દની અસર કાંઈ અજબ ચમત્કારી થઈ પડે છે, તેથી દુઃખમાં પડેલા માણસને પાછું ઉઠાવી શકાય છે. કટ્ટા દુશ્મનને પણ ખરી દોસ્તીમાં લાવી શકાય છે.

૪ પૈસાની સખાવત કાંઇ સઘળાઓજ કરી શકતા નથી, પણ પૈંસા વગરના આસામીઓ જો ચાહે તો ગરીબ લાચારોને, પૈસાને બદલે દીલસોજીની એક નજર અને દીલાસાના બે બોલ, એ સખાવત કરી શકે છે. તેથી ઘણા દુઃખી જીવોને રાહત મળે છે.

૫ જે માણસ બીજાઓને દુઃખી અને હેરાન કરે છે તે પોતે તેઓના કરતાં બેવડો દુઃખી થાય છે.

૬ માણસ ઉપર આવી પડતું દુઃખ યા આફત તે માણસની શકિતની બહાર હોતું નથી, પણ તે દુઃખ માણસ સહન કરી શકે તેટલી શકિતને અનુસરીને જ હોય છે.

૭ તમારી હાલત મુશ્કેલીભરી હોય તો ખાત્રીથી માનજો કે વૃદ્ધિના માર્ગમાં આગળ વધવા માટે, તમને એ મુશ્કેલીની જરૂર છે. એ

મુશ્કેલી જ તમારા બળને આગળ લાવશે, અને એ બળ બધી મુશ્કેલી-ઓને મારી હઠાવશે. એ રીતે તમારી મુશ્કેલી તમોને લાભદાયક થઇ પડશે.

૮ માણસમાત્ર જે દુઃખ દર્દો ભોગવે છે, તે સઘળાં પરમેશ્વર જુએ છે. કરણીનાં ફળ તરીકે અથવા વૃદ્ધિના માર્ગમાં આગળ લાવવા માટેજ એ દુઃખો તેને વેઠવાં પડે છે, નહિ ખમાય તેવાં તે હોતાં નથી. માણસે ખાત્રી રાખવી કે એવાં દુઃખો લાંબી મુદત સુધી લંબાતાં નથી.

૯ દુઃખી દર્દી તથા ગરીબ લાચાર પ્રાણી તરફ દયાનો હાથ લંબાવો, જ્યાં એવી દયા હોય છે ત્યાં પરમેશ્વરની શાન્તિ પણ વ્યાપી રહેલી હોય છે. પરમેશ્વર તેના ઉપર સદાને માટે પ્રસન્ન રહે છે.

૧૦ ગરીબાઇનો સદ્‌ગુણ હિંમત અને ધીરજ છે. તેનો અર્થ એવો છે કે ગરીબાઈ અને લાચારીના વખતમાં માણસ હિંમત હારે તો તેથી તે દુઃખમાં વધારો કરે છે. કે જેથી માણસ વધારે હેરાન થાય છે. જો હિંમત રાખીને પડતાં દુઃખો સહન કરે અને જરૂરી શાન્તિથી ઇલાજ કરે તો જીવને ઘણો જ આરામ મળે છે.

૧૧ જે બનવાનું છે તે તો બનવાનું જ છે, ગમે તેમ કરો પણ બનવાનું કાંઈ અટકતું નથી; એવીજ રીતે વખત તમારી રાહ જોવા અટક-વાનો નથી. માની લેવાનું જ કે કરેલા કર્મનો બદલો ભોગવ્યા શિવાય છૂટકો જ નથી. તેથીજ માણસના ઉપર દુઃખ ને આફત પરમેશ્વરની ઇચ્છાથી આવે છે તેમ તે દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ પણ ઇશ્વરજ પૂરી પાડે છે—એવો તે દયાળુ છે. માણસ ઉપર કોઇપણ દુઃખ એવું આવી પડતું નથી કે જે તે સહન કરી ન શકે. દરરોજ પોતાની નીતિવડે જ શાન્તિથી નિયમિત કામ કરવું એ વધારે યોગ્ય છે.

૧૨ અત્યારે હિંદુસ્તાન દુઃખી દેશ છે. ઘણાય લોક ભૂખથી મરી જાય છે. કેટલાય વસ્ત્ર વગર ટાઢથી મરણને શરણ થાય છે. ત્યારે આપણે

તેમને મદદ કરવા માટે રેંટિયો દરરોજ ચલાવવો જોઇએ. શુદ્ધ સ્વદેશીમાં રહેવું જોઇએ અને તેઓને રોજી મળે એવું આપણું વર્તન હોવું જોઇએ. તેમને સમજાવી રેંટિઆ કાંતતા કરવા જોઇએ.

૧૩ કોઈ માણુસના દુઃખથી દાઝીને અને તે ભલું કામ સમજીને, પોતાનો ભોગ આપવો તેજ ખરો આત્મભોગ છે. તેના તરફ સાચા પ્રેમને ખાતર આપણો પોતાનો લાભ જતો કરવો તેમાં નવાઈ નથી.

૧૪ નબળા મનનો માણુસ દુઃખ અને આફત સામે ટકી શકતો નથી. દુઃખ પડતાં તે ગભરાઈ જાય છે ને મોટી દોલત મળતાં અને સુખ મળતાં ગાંડો થઈ જાય છે, માટે મન મક્કમ રાખી આ જીવનનૌકા ચલાવવી જોઇએ.

૧૫ જેમ દિવસની પાછળ રાત્રી, તેમ સુખની પાછળ દુઃખ આવે છે. તેટલા માટે માણુસે સુખ મળતાં હરખાવું નહિ અને દુઃખ આવતાં મુઝાવું નહિ.

૧૬ આ દુનિયા દુઃખી છે. લક્ષાધિપતિ પણુ સુખી નથી. સુખ મનથી જ માની લેવાનું છે. બાળકો જન્મતાં જ રડવા લાગે છે; કેમકે 'હું આ જંજાળમાં ક્યાં આવી પડ્યો' એમ એને લાગે છે.

૧૭ જે માણુસ સુખ તથા દુઃખના બન્ને પ્રસંગે પોતાના મગજનું સમતોલપણું જાળવી રાખીને, દુનિયામાં પોતાની ફરજો બજાવે છે, તેજ ખરો ડહાપણુવાળો જાણુવો. સબબ દુનિયામાં સુખ અને દુઃખ સર્વે માણુસ માટે સરખી રીતે સરજાએલું છે. તેમાંથી પસાર થયા સિવાય કાંઈ છુટકો જ નથી.

૧૮ (૧) દુઃખ એ શું છે? જન્મ એ દુઃખ છે, વૃદ્ધાવસ્થા એ દુઃખ છે, અપ્રિય લોકો સાથે સમાગમ એ દુઃખ છે, પ્રિયજનનો વિયોગ

એ દુઃખ છે, ઇચ્છેલી વસ્તુ ન મળવી એ દુઃખ છે. (૨) દુઃખનું કારણ શું ? તૃષ્ણા એ એક જન્મથી બીજા જન્મ સુધી માણસને દોરી લઈ જાય છે. કામશક્તિ અને આશા અમુક પ્રસંગે તૃપ્તિ મેળવે છે. સુખોની અભિલાષા, અસ્તિત્વની તૃષ્ણા, અને નાશ અથવા વિનાશ નહિ થવાના મનોરથ એ દુઃખનું મૂળ છે. (૩) દુઃખનો અંત અથવા નાશ, ઇચ્છાના પૂર્ણ નાશથી તૃષ્ણાનો અંત. તેનો ત્યાગ, તેને હાંકી કહાડવું, તેનાથી દૂર રહેવું અને તેને સ્થાન ન આપવું એજ સુખનું સાધન છે. (૪) દુઃખનો અંત કેમ આણવો ? પવિત્ર પંથથી; જેમકે ખરૂં જ્ઞાન, યોગ્ય વિચાર, યોગ્ય વાણી, યોગ્ય કાર્ય, યોગ્ય જીવન, યોગ્ય પ્રયત્ન, સાવધાનપણું અને આત્માની એકાગ્રતા.

૧૯ રાજા, મહારાજા, પાદશાહ અને કરોડાધિપતિ એ પૈકી દુનિયામાં કોઇનો પણ તોટો નથી. તેઓ કરોડો રૂપીઆના ધણી છે, છતાં તેઓનામાંથી ખરેખરા સુખી કોણ છે ? કોઈજ નહિ. કોઇને ફરજન્દનું દુઃખ, તો કોઇને દેહનું દુઃખ, કોઈના કુટુંબમાં કલેશ તો કોઇને દુશ્મનનો ત્રાસ, કોઇને જરા પણ શાન્તિ ના મળતી હોય; એ પ્રમાણે આખી દુનિયામાં ચાલી રહ્યું છે. ખરો સુખી તો કોઈજ નથી.

૨૦ આ દુનિયામાં ખરો સુખી કોણ છે તેની શોધ કરવી ફોગટ છે. ખરો સુખી કોઇને મળ્યો નથી અને મળવાનો નથી. જો કોઇને સુખી જોઇને આપણે તેની પાસે જઇએ તો આપણું દુઃખ સાંભળતા અગાઉ તે પહેલાં જ પોતાનું દુઃખ રડવા બેસવાનો, એવી આખી દુનિયાની ઘટમાળ છે.

૨૧ માણસમાત્ર એટલો અધીરો અને બેવિશ્વાસુ છે કે, તેને માથે સર્વશક્તિમાન પરમેશ્વરનો છાંયો હોવા છતાં તે રાત્રિ-દિવસ ફીકર ચિન્તા કરે છે. માણસો માટે ખરી ચિન્તા કરનારો તો દાતા

છે. માટે ઓ મનુષ્યો! શા માટે ચિન્તા કરવી? દરેકની ચિન્તા ટાળશે અને સર્વશક્તિમાન પ્રભુ જરૂર એ ફીકર ચિન્તા ટાળશે.

૨૨ આપણે સારાં કામ કરવાને ઘણીજ ચીવટ રાખ્યા કરીએ, છતાં પણ જો કદાચ અજાણે ખરાબ કામ થઈ જાય તો તેને માટે ચિન્તા ના કરતાં ફરી તેવું કામ ન થાય એવી ચીવટ રાખી સારાં કામ કંઈ પણ લાભની ઇચ્છા વગર કરવાં-એટલે કે આપણી જીંદગી આનંદમય, શાન્તિમય, ચિંતા વગરની બનાવવી જોઇએ. ગમે તેટલાં સંકટો આવે તો પણ આનંદમય રહેવું જોઇએ.

૨૩ દરેક જણે એકબીજા સાથે માયા મહેરબાનીથી વર્તવું. દુનિયામાં દરેક સુખી બને એવું આપણું આચરણ હોવું જોઇએ; દુઃખથી કંટાળી ગએલાઓને આશ્વાસન આપવું અને માયા મ્હોબતથી તેમની સાથે વર્તવું એ પણ એક જાતની સખાવત છે.

૨૪ જે માણસ બીજાને સુખી કરવામાં જ પોતાનું સુખ માને છે, તેના જેવો બીજો કોઈ સુખી નથી.

૨૫ સુખી બનવા માટે દીલ સાફ રાખવું જોઇએ. જેના દીલમાં કપટ, અંતરમાં અદેખાઈ અને અવિશ્વાસ છે તથા જેઓ બીજાઓની ચઢતી જોઈ શકતા નથી તેઓ કદી પણ સુખી થઈ શકતા નથી. દીલમાં જો સંતોષ હોય તો અંતરમાં શાન્તિ સાથે ખુશાલી વ્યાપી રહે છે. અંતઃકરણની શાન્તિ સાથે ખુશાલી વ્યાપી રહે છે. અંતઃકરણની શાન્તિ એજ ખરૂં સુખ છે. એકલપેટા સ્વાર્થીઓ સુખ મેળવવા ઘણાય પ્રયત્નો કરે છે, પરંતુ સુખ એઓને ઘેર વાસો કરતું નથી.

૨૬ જે માણસ ફીકર ચિન્તામાંથી મુક્ત થવા માગતો હોય તેને માટે એક જ રામબાણ ઇલાજ છે. તે એ કે પરમેશ્વર ઉપર

સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને તેની દયા ઉપર પોતાને છોડી દેવો. પોતાનું તન, મન, ધન, દુઃખ, ચિન્તા અને ફીકર જે કાંઈ હોય તે સઘળું તેને સોંપી દઈને દયા અને ભરોંસો મૂકીને તે પછી નિરાંતે બેસવું. આ પ્રમાણે અમલ કરનારની સઘળી ફીકર ચિન્તા થોડા જ વખતમાં દૂર થાય છે. મુશ્કેલી દૂર કરવાના નહિ ધારેલા ઇલાજો કોઈ અજબ જેવી રીતે તેની નજર સામે રજુ થાય છે.

૨૭ દુઃખ આવી પડે તે માટે સંતાપ ન કરવો. સંતાપ કરવાને બદલે પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનવો.

૨૮ માણસ ઉપર જે કોઈ પણ સંકટ અથવા દુઃખ આવી પડે છે તો તે હંમેશ ટકી શકતું નથી. દુઃખનો વખત પૂરો થયા બાદ સુખ અને શાન્તિ મળવાં જ જોઇએ. માટે દુઃખી સ્થિતિ વખતે ધીરજથી તે સહન કરવું.

બ્રહ્મચર્ય

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળતાં સૃષ્ટિ બંધ પડી જાય એવું કેટલાક ભાઇઓનું માનવું છે, પણ આપણે તેની સાથે કશો સંબંધ નથી; કારણકે આપણે ઇશ્વર નથી, જેણે દુનિયા રચી છે તે પોતપોતાનું સંભાળી લેશે, બીજાઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે કે ન પાળે એવું આપણે વિચારવું જ ન જોઇએ. આપણે આપણાં કામ કરતાં અને અનેક જાતના ધંધાઓમાં ભળતાં વિચારતા નથી કે બધા જ મારા જેવા ધંધાઓમાં પરોવાય તો શું થાય.

૨ બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વી બંધ પડી જાય એ સવાલ કાળે કરીને સ્ત્રી તેમજ પુરૂષને મળી જશે.

૩ બ્રહ્મચર્ય ન પાળવાથી થતી હાની—અનેક જાતના રોગ કે જેવા પ્રમેહ, ઉપદંશ અને કબજીઅત થાય છે, બાળહત્યા તથા કજોડાં અને બાળલગ્ન ઇત્યાદિ અપસંદગીના સમાગમથી પ્રજા દુર્બળ બને છે.

૪ બ્રહ્મચર્ય પણ ખુશીનું હોવું જોઇએ, જોરજબરીથી નહિ. જર, જમીન અને જોરૂ એ ત્રણે કજીઆનાં ઘર છે અને તેમાં પ્રથમપદે સ્ત્રી કજીયાનું ઘર છે. (પતિપત્નીને સ્નેહ ન હોય તો જ આવું બને છે.)

૫ વિવાહનો અર્થ બન્નેએ પોતાના પ્રેમને નિર્મળ કરી ઇશ્વર-પ્રેમ અનુભવવાનો છે.

૬ પ્રજોત્પત્તિ એ સ્વાભાવિક ક્રિયા છે ખરી, પણ તેની મર્યાદાનું પાલન થતું નથી. તેથી સ્ત્રીજાતિ ભયભીત રહે છે. મર્યાદાઓ તો સ્પષ્ટ જ છે.

સ્ત્રીજાતિ ભયભિત રહેવાથી તેની પ્રજા નામર્દ અને વ્યાધિવાળી બને છે.

૭ બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતાનાં પુસ્તકો વાંચવાં અને મનન કરવું કે સંયમ એ અઘરી વસ્તુ નથી.

૮ ધીમેધીમે ઇંદ્રિયનિગ્રહ આદરવાની ટેવ રાખવાથી શરીર કેવું થાય છે તે જુઓ.

૯ આત્મદર્શન વિના વિકારોનો સર્વથા નાશ નથી. જેણે સ્વાર્થને જીત્યો નથી તે વિષયને જીતી શકતો નથી. માત્ર શરીરપોષણને માટે જ ખાવું જોઇએ; સ્વાદને માટે નહિ જ. ખાવાને માટે જીવવાને બદલે જીવવાને માટે ખાવાનું છે એમ સમજવું જોઇએ.

૧૦ શરીર અને મનને દરરોજ સારા કાર્યમાં રોકેલાં રાખવાં જોઇએ. ગરમ વસાણાનો ત્યાગ કરવો આવશ્યક છે. સંયમી જીવન ગાળવાથી જ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાશે.

૧૧. રાત્રે વહેલા સૂઈ વહેલા ઉઠવું, ખરાબ સાહિત્ય ન વાંચવું, તમાસા ન જોવા અને રોજ પ્રભુપ્રાર્થના કરવી જોઇએ.

૧૨ સ્વપ્નદોષ થઈ જાય તો ગભરાઈ ન જતાં ઠંડે પાણીએ શસક્ત માણસે નાહિ નાખવું એ યોગ્ય છે. જે માણસને અમુક સંજોગોમાં રસ્તા ઉપર થુંકવાની છૂટ ન હોય તો તેને તેના વીર્યને જ્યાં ત્યાં વાપરવાની શી રીતે છૂટ હોઈ શકે.

૧૩ વિષયેચ્છા એવી છે કે બુદ્ધિ અને સંકલ્પશક્તિ બન્નેના અંકુશને એ અધીન છે. એનો જેટલો સંયમ કરવો હોય એ સ્વેચ્છાએ થઈ શકે છે.

૧૪ પરણ્યાં એટલે એકબીજાની સાથે ગમે તેમ વર્તવાનો હક્ક મળી જાય છે એ વાત બીનપાયાદાર છે અને એકબીજાની સાથે ભેગાં થતાં પણુ ભેાગ ભેાગવવાનેા હક્ક મળતેા નથી.

૧૫ સંયમ વિવાહિત જીવનમાં પ્રવેશ ન કરે તેા વિવાહિત જીવનનેા હેતુજ નષ્ટ થાય છે. વિવાહ એ વ્યભિચાર અટકાવવાની દવા છે, દવા તેા સારી છે પણ જલદ છે; એટલે વિવેક વિના વપરાય તેા નખ્ખેાદ વાળે. વિવાહની પ્રથાને જેટલે અંશે મનુષ્યેા માન આપે છે તેટલે અંશે સ્ત્રી કજીયાનું ઘર થતાં અટકે છે.

૧૬ ખેારાક, રમતગમત, સાહિત્ય અને બીજાં અનેક કામેા એવી રીતનાં હેાય છે કે વિકાર તેની મેળેજ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આચાર-વિચાર અને વહેવારના કાર્યમાં નિયમિત થવું. માફકસર ખેારાક લેતાં શીખેા. મીઠી ભુખ રાખીને ઉઠેા. શરીર અને મન સ્વચ્છ વ્યવસાયમાં રેાકાયલાં રહેવાં જોઇએ. ઉપવાસી માણસેાના વિષયેા પાછા વળે છે પણ રસ રહી જાય છે; જ્યારે તે પ્રભુને નીરખે છે ત્યારે રસ પણ પાછા વળે છે. તેથી પરમાત્માને એાળખવાની ઇચ્છા પણ રહેવી જોઇએ. સંયમ અને ધર્મનિષ્ઠ જીવન સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય સાધવાને માટે પૂરતું છે.

૧૭ વિષયવૃત્તિને સંતેાષવી એ અધમ પ્રકારનેા આનંદ છે. જો વિષયઇંદ્રિ ઉપર સંયમ રાખવાની ઇચ્છા હેાય તેા પ્રથમ બધી ઇંદ્રિયેા ઉપર સંયમ રાખવાની ભાવના હેાવી જોઇએ.

૧૮ કાન, નાક, આંખ, જીભ. પગ અને હાથને છુટા દેાર મૂકી દઇએ તેા મુખ્ય ઇંદ્રિયને વશમાં રાખવી અશક્ય નીવડશે.

૧૯ એકપણ પાપની અને કુદરતના એકે કાયદાના ભંગની સજા થયા વિના રહેતી નથી. આત્મસંયમ એજ જન્મની મર્યાદા સાચવવાનેા એક જ સીધેા અમૂક ધેારી માર્ગ છે.

૨૦ ગર્ભાધાન-નિરોધક સાધનોથી પ્રજોત્પત્તિ રોકવી એતો પ્રજાનો આત્મઘાત છે. ઉતાવળ એટલે બગાડ.

૨૧ પરજ્ઞાતિનું ભોજન કે વેવીશાળ ન થાય તો વ્યભિચાર તો કેમ જ થઈ શકે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ.

૨૨ જે સંયમને બીજાની સંમતિની જરૂર હોય તે સંયમ ટકી ન શકે. સંયમને જરૂર ફક્ત અંતરનાદની હોય છે. સંયમનું બળ ફક્ત હૃદયના બળ ઉપર આધાર રાખે છે અને જે સંયમ પ્રેમમય અને જ્ઞાનમય હોય છે, તેની છાપ આસપાસના વાતાવરણ ઉપર પડયા સિવાય રહેતી નથી અને છેવટે વિરોધ કરનારા પણ અનુકૂળ થાય છે.

૨૩ ઉપર પ્રમાણે પતિપત્ની વિશે પણ છે. જો તે એકમેકનો નાદ કરીને બેસી રહે તો કંઈપણ બની શકે નહિ.

૨૪ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર પોતે વિકારમાંથી છુટેલો નહિ હોવાથી તેનો પ્રભાવ પત્ની ઉપર પાડી શકાતો નથી.

૨૫ વિષયભોગ સર્વ રોગનું મૂળ છે; કારણ કે સ્ત્રીઓના જ્ઞાનતંતુઓ અતિશય નબળા પડી જાય છે. તેને અકાળે ઘડપણ આવી જાય છે. શરીર રોગનું ઘર બની જાય છે, સ્વભાવ ચીડીઓ અને ઉત્પાતિયો થઇ જાય છે અને જે બાળકો થાય છે તેની તે પૂરતી કાળજી રાખવાને અશક્ત બને છે. ગરીબવર્ગમાં એટલાં બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે કે તેમને પુરૂં પોષણ આપવું અને માવજત કરવી અશક્ય થઈ પડે છે. આવા બાળકો રોગી નીવડે છે, મોટા થયા બાદ તેઓ ગુનેગારો બને છે.

૨૬ નિરંકુશ વિષયભોગને લીધે પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવાનાં અને ગર્ભપાતનાં સાધનનો ઉપયોગ થાય છે. આ સાધનથી પ્રજા રોગિષ્ટ, અનીતિમાન અને ભ્રષ્ટ થઈ આખરે વિનાશને પંથે જાય છે.

૨૭ અતિશય સંભોગને લીધે પુરૂષનું પુરૂષાતન નષ્ટ થાય છે. તે કામ કરીને પોતાનો નિર્વાહ કરવાને અશક્ત થાય છે અને અનેક રોગને ભોગે ક્રમેાતે મરણને શરણ થાય છે. અતિશય સંભોગને લીધે પુરૂષ ને સ્ત્રીમાં એક પ્રકારની હતાશતા આવી જાય છે.

૨૮ સગર્ભાવસ્થામાં જે સ્ત્રી વિષયભોગનું સાધન થઈ પડે છે, તેનાં પરિણામ પ્રજાના ભાવીની નજરે ઘણાં જ ભયંકર છે. તે માણસને પશુ કરતાં હીન બનાવે છે.

૨૯ સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ એ નરકની ખાણ છે. સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગના પરિણામે બાળકોમાં ગાંડપણ સુધીની ખોડ આવી જાય છે અથવા આવવાનો સંભવ છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રી સંભોગ ઇચ્છતી નથી તેથી સંભોગના પરિણામે તેને પારાવાર દુઃખ થાય છે.

૩૦ સ્ત્રીને પ્રજોત્પત્તિની ઇચ્છા હોય, શિવાય પુરૂષને તેનો પતિ હોવાને લીધે તેને સ્પર્શ કરવાનો અધિકાર મળતો નથી. વિવાહસંબંધમાં જોડાયલી સ્ત્રી એક જ ઓરડામાં પતિ સાથે સુવાને બંધાએલી નથી. એટલું જ નહિ પણ કેવળ પ્રજોત્પત્તિના હેતુ શિવાય એવી રીતે સુવું એ ગુનો છે. આવી રીતના નિયમોનું જો પાલન થાય તો સ્ત્રીપુરૂષને જનકલ્યાણ કરવા માટેના માર્ગ મોકળા થશે.

૩૧ સામાન્ય રીતે પુરૂષોમાં આહારની ઇચ્છા સિવાય બે કામના રહેલી છે. એક કામના સુંદર સ્ત્રી સાથે વિષયભોગ ભોગવવાની અને બીજી કામના પુરૂષાર્થની—એટલે ધર્મ, અર્થ અને મોક્ષની; બન્નેનો પરસ્પર સંબંધ છે.

૩૨ ઘણો વખત ગર્ભાધાન અટકવાને લીધે સ્ત્રીની વિષયેચ્છા પ્રબળ બનતી જાય છે. ઘણીવાર વીર્ય અટકાવવાને માટે અનેક ભુંડાં સાધનોનો ઉપયોગ થાય છે. પરિણામે સ્ત્રી-પુરૂષને એકબીજાની ઉપર તીરસ્કાર ઉપજે

છે. આવાં કૃત્રિમ સાધનોથી સ્ત્રીઓ વેશ્યાઓ અને અવળચંડીઓ બને છે અને પુરૂષો નપુંસક-હીજડાઓ બને છે.

૩૩ ઘણાં વર્ષ સુધી વિષયભોગ ન કરવાથી કશી હાની થતી નથી પણ પારાવાર લાભ થાય છે. દરેક પુરૂષાર્થી માણસ જાણે અજાણે પણ આ સૂત્રનું પાલન કરે છે. વિષયની કામના તૃપ્ત કરવામાં વપરાતી શક્તિ પુરૂષાર્થસિદ્ધિમાં સહેજે વાળી શકાય. જેટલો શક્તિનો સંચય તેટલી વધારે સિદ્ધિ. સ્ત્રીઓ સાવધાન થઈ સમજે કે પોતે પુરૂષોના વિષયભોગનું સાધન નથી, એવો દૃઢ નિશ્ચય કરવો જોઈએ. પુરૂષ કમાઇને તેમને ખવડાવે તેટલા માટે આટલો ઉત્પાત શો? તે ઘર ચલાવે, બાળકોને કેળવે. બાળકોને પાળે, ઘરમાં પ્રસન્નતા ભરી મૂકે, ઘરમાં પતિ અને બાળકોને ચેતનવંતાં કરી મૂકે, અને પોતાનાં ઉગતાં બાળક બાલિકાઓને ચેતનવંતાં કરી મૂકે અને તેમને સીધે રસ્તે રાખે, આથી વિશેષ સ્ત્રીઓનું શું કર્તવ્ય હોઈ શકે?

૩૪ હસ્તમૈથુનથી પારાવાર નુકસાન થાય છે. કારણકે સર્વ રોગનું મૂળ વિર્યનાશ છે અને હસ્તમૈથુનથી વિર્યનાશ કરવો એ કુદરતી નિયમની વિરૂદ્ધ છે, તેથી વધારે નુકસાનકારક છે. તમે બરાબર સમજો કે **બ્રહ્મચર્ય એ જીવન અને** વિર્યનાશ એ મૃત્યુ છે.

૩૫ વ્યભિચારી પુરૂષનું કામ નથી, કારણકે તેઓ સમાજના શત્રુ છે.

૩૬ જે માણસો ઉંઘે છે તેમનું નસીબ પણ ઉંઘે છે. વીર્યનાશથી થતી હાનીઓ:-મરડો, ચુંક, આધાશીશી, માથાનો દુખાવો, પગ ફાટવા, કબજીઅત, ભુખ ન લાગવી, બરડો ફાટવો, છાતી દુખવી અને તાવ આવવો વગેરે દર્દોનાં મૂળ દાખલ થાય છે અને છેવટ જીવન ટુંકું બને છે. તમારામાં કમતાકાત પણું આવવા પામે છે તે શું સૂચવે છે, તે

વિચારો. ખરેખર કુદરત તમોને વિર્યનાશ કરવાને ના સૂચવે છે. તમારી તાકાત બે સેકન્ડમાં ખોઈ બેસવી એ કેવી નફટાઈ!

૩૭ અખંડ વીર્યધારણ અને શાસ્ત્રોક્ત વિષયસેવન એજ બ્રહ્મચર્ય છે.

૩૮ **ગૃહસ્થમાં બ્રહ્મચર્ય**:—માસમાં બે વખત ઋતુકાળ વખતે સંભોગ કરવો યોગ્ય છે. જો બની શકે તો પાંચ વર્ષે એક વખત અને જો પાળી શકાય તો આખા જીવનમાં એક વખત એ વધારે સારૂં છે. પણ આહારવિહારમાં નિયમિત રહેવાની જરૂર છે. કાચું બીજ બરાબર ઉગી ન શકે. બાળલગ્ન પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ છે, ઝાડ બીજ માટીના કાચા પાકા ઘડાનો વિચાર તો કરી જોઈ લો અને તમારૂં વર્તન સુધારો.

૩૯ બ્રહ્મચર્ય સર્વ સુખનું મૂળ છે. આ સંસારરૂપી સમુદ્રમાં તે નાવ તરવા માટે ખરૂં ખપમાં આવે છે. બ્રહ્મચર્ય એ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

૪૦ ભીષ્મપિતામહ, પરશુરામ તથા બીજા અનેક ઋષિકુમારો પરોપકાર કરવા માટે જ બ્રહ્મચર્ય મેળવતા, ત્યારે અત્યારે લોકો પોતાના રક્ષણ માટે પણ બળ મેળવતા નથી.

૪૧ એકાન્તમાં સ્ત્રી સાથે રહેવું નહિ. જો કોઈ સ્ત્રી સાથે વાત કરવાનો વખત આવે તો થોડીક જ વાત કરવી. જો કોઈ સ્ત્રી સામી મળે તો નીચું જોવું અને તેની સુંદરતા ઉપર આધાર ન રાખતાં આપણી માતાનું ચિંતન કરવું. પણ તે સ્ત્રીની સુંદરતાનું આપણા શરીરમાં સ્થાન ન રહેવું જોઇએ. જો તે પ્રતિબિંબ અનાયાસે આવે તો તેનો તિરસ્કાર કરવો, હનુમાનજી અને લક્ષ્મણજીનો સામો દાખલો રાખી કામ કર્યા કરો. કશી વસ્તુ અશક્ય નથી.

૪૨ સાદાઇ એ જીવન અને સજાઇ એ મૃત્યુ છે.

સારાશથી વર્તન ચલાવવું અને ઉંચા ખ્યાલ બાંધવા, કારણકે વિલાસોથી કામ જાગૃત થાય છે અને ખરાબ જનોને તે વધારે પીડે છે.

૪૩ બ્રહ્મચર્ય પાળનારને અલ્પાહારી અને સાદાઈમાં રહેવું આવશ્યક છે.

૪૪ આહાર, નિદ્રા, ભય, ક્રોધ, મૈથુન અને કલહ જેટલું વધારવું હોય તેટલું વધે છે અને ઘટાડવું હોય તેટલું ઘટે છે.

૪૫ મનુ ભગવાન પણ કહે છે કે, પોતાની સ્ત્રી સાથે શાસ્ત્ર-અનુસાર સન્તાનના હેતુથી સમાગમ કરનાર ગૃહસ્થાશ્રમી પુરૂષ પણ બ્રહ્મચારી ગણાય છે.

સુવર્ણકણ

૧ તોછડાઈથી સામા ધણીનું દીલ દુખાય છે. તોછડાઈથી વર્તવું એ એક ગુનો છે. તોછડાઈથી સામા ધણીના જીગરમાં પડેલો જખમ, પાછળથી માયા મહેરબાની દેખાડવા છતાં જલ્દીથી રૂઝાતો નથી.

૨ દુનિયા અરસપરસની છે, અરસપરસ એકબીજાને મદદ કરે તો જ દુનિયાનો કારોબાર સરળતાથી ચાલી શકે છે. દરેક જણને માથે પોતપોતાની ફરજો અદા કરવાનો ભાર છે. તે એકમેકને મદદ કરવાથી ઓછો થાય છે.

૩ ખુશમિજાજ દરેક ઈનસાન માટે જરૂરી છે. તે સારી તંદુરસ્તી રાખે છે. કામના બોજાને હલકો કરે છે.

૪ ખરી સખાવત–પ્રમાણિકપણાથી મેળવી હોય, તેમાંથી સખાવત કરવી; પણ પોતે સંકટ અગવડ વેઠીને બીજાને મદદ કરે તેવી સખાવતની દુનિયામાં જોડ નથી.

૫ જો કે દુશ્મનો અણગમતા અને અકારા હોય છે, તો પણ એ જ દુશ્મનોથી માણસ વધારે ઉલટમંદ અને મહેનતુ બને છે. દુશ્મનો હોવાથી લાભ જ છે.

૬ દરેક માણસે પોતાના મનને અને આત્માને કસરત આપીને ખીલવવાં જોઇએ; એ પણ એક જાતની કસરત છે.

૭ શિક્ષક એટલે ગામડાનો સેવક, ગામડાનું સુધરાઈખાતું, ગામડાની કોર્ટ, સમાજસુધારક, દેવમંદિરોનો પૂજારી અને ધર્મગુરુ:

શિક્ષક એટલે ભંગીનો ભાઈ અને ખેડુતનો મિત્ર. શિક્ષકોમાં ઉપરની ભાવના જો હોઈ શકે તો સમાજનો ઉદ્ધાર થવામાં વિલંબ ન થાય.

૮ પતિ સ્ત્રી ઉપર પ્રેમ ન રાખે તો અને તેની સંભાળ ન લે તો જીવન શુન્ય થઈ જાય છે.

૯ સમાજની ઘડી ન બગાડતાં દ્રવ્ય મેળવવું એ ધર્મ છે. ધર્મથી અર્થ અને કામ બન્ને સંધાય છે.

૧૦ હા અને ના, આ બે અક્ષરો ઘણા જ નાના છે. પણ મોટા અગત્યના છે. માણસની આબાદી અને ખુવારી આ બે અક્ષરો ઉપર રહેલી છે. માટે મન મક્કમ રાખીને જે બોલવું હોય તેનો આગળ પાછળનો વિચાર પ્રથમ કરી બોલવું.

૧૧ હંમેશાં કજીયા કંકાસને બાળી નાખો; એ એક ખુવારીની બલા છે.

૧૨ જે જીવનમાં કરવાયોગ્ય કરણી નહિ અને સાધવાયોગ્ય સાધના નહિ તે જીવનની કશીએ કિંમત નથી.

૧૩ માણસે પોતાના દુશ્મનોથી શા માટે ડરવું જોઈએ ? પરમેશ્વર એ બધું જુએ છે. દુશ્મનો જે દુઃખ આપે છે તે એમજ સમજવું કે માણસના ભલા માટે તથા તેના આત્માની શુદ્ધિ માટે જ. જેટલું જરૂરનું હોય તેટલું જ દુઃખ દુશ્મનો તે માણસને આપે છે.

૧૪ પ્યારમાં પડેલાં સ્ત્રીપુરૂષ પ્યારના નિશામાં આંધળાં બની જાય છે. તેથી એકબીજાની ખામી પણ જોઈ શકતાં નથી, પણ પ્યારનો નિશો કમી થયા પછી ઘણી જ નજીવી ભૂલોને ખાતર, એકબીજા સાથે લડી પડે છે. સારો સંસાર એકબીજાની સંમતિથી તથા શાન્તિ રાખ્યાથી જ ભોગવી શકાય છે.

૧૫ મીઠા શબ્દો બોલવામાં કાંઈ પૈસા ખર્ચ થતા નથી, એવા મીઠા શબ્દો બોલવાથી જીભને કે હોઠને કાંઈ પણ ખાડા પડતા નથી. મીઠા શબ્દો ઘણી વખત મહાભારત કામ કરે છે. દુઃખી લોકોને મીઠા શબ્દો ઘણી રાહત આપે છે ને આડે રસ્તે જનારને પણ સીધે રસ્તે લાવે છે; પણ શબ્દો જીભના નહિ પણ ખરા હૃદયના હોવા જોઇએ.

૧૬ માણસમાત્રનું અંતઃકરણ ઘણું જ નાજુક હોય છે. માણસમાત્રને જ્યારે કોઈ નરમાસથી કાંઈપણ શિખામણ અથવા ઠપકો દેવામાં આવે છે, ત્યારે તે ઠપકો યા શિખામણ સારી રીતે સાંભળી લે છે; પણ જ્યારે એજ ઠપકો યા શિખામણ ધમકાવીને યા ખૂમરાટ કરીને કહેવામાં આવે તો તેનાથી તેનું અંતઃકરણ તે સાંખી શકતું નથી, અને ઉલટો કદાચ તે માણસ સામો થાય છે અને તેનું પરિણામ કોઈ વખતે ખરાબ આવે છે.

૧૭ ખરા સ્નેહી આપણી આબાદાનીમાં બોલાવ્યા છતાં પણ, આપણે ત્યાં ઝાઝા આવતા નથી, પણ જેઓ આપણા નબળા વખતમાં વગર તેડે આપણે ત્યાં આવીને આપણને દીલાસો અને મદદ કરે છે તેજ ખરા સ્નેહી છે.

૧૮ ગુજરી ગએલા માટે જે કંઈ કરવામાં આવે છે, તેના કરતાં જીવતાઓ માટે કાંઈપણ કરવું એ ઘણું જ અગત્યનું છે.

૧૯ લક્ષ્મી ચંચળ છે. કોઈની પણ હમેશાં સ્થિતિ કાયમ રહેતી નથી, આજે એક લક્ષ્મીથી હરખાય છે અને બીજે દિવસે તેજ લક્ષ્મી જવાથી રડે છે.

એ પ્રમાણે લક્ષ્મી સદાને માટે કોઈ ઠેકાણે કાયમ રહેતી નથી.

૨૦ શાન્તિ જેવું એકપણ સુખ નથી, ધનના ઢગલા ઉપર બેઠેલા ઘણા માણસો, શાન્તિ વગર ટળવળે છે, ત્યારે ભૂખે મરતા ગરીબ ભીખારીઓ ઝાડ નીચે નિરાંતે ઉંઘીને શાન્તતાનું સુખ ભોગવે છે. પૈસાથી નહિ પણ ડાઘ વગરના શુદ્ધ અંતઃકરણથી શાન્તિ ભોગવી શકાય છે.

૨૧ ઢોર ઢાંક જીવતાં માણસોની ચાકરી કરે છે, અને મુવા બાદ તેની ચામડી પણ ખપમાં આવે છે. માણસો ઢોર કરતાં ચઢીઆતાં છે, પણ મુવા બાદ તેમનું ચામડું કોડીના કામનું નથી. છતાં દુનિયામાં નીતિ કરે તો મુવા બાદ તેનું નામ વરસો સુધી યાદ રહે, તો પરમેશ્વરના દરબારમાં તેની કેટલી ગણના થતી હશે વારૂ ? તેની કોણ કલ્પના કરી શકે ?

૨૨ દુનિયામાં આગળ વધવા માટે કેટલીક વખત બહારનો ભપકો ઉપયોગી થઈ પડે છે, પણ એ ભપકા કરતાં નેકી વધારે અગત્યની છે.

૨૩ માણસ જે કાંઈ એકઠું કરે છે અને સંઘરી રાખે છે તે તેને માટે નકામું છે, પણ પોતાની પાસે કાંઈ હોય તે વડે ગરીબ લાચારોને સખાવત જરૂર કરવી અને એ જ સખાવત ઘણી વખતે કામ આવે છે. તે સખાવત માણસના આત્માને ખરૂં સુખ પણ આપે છે. પરંતુ એ સખાવત ખરા દીલથી તથા પ્રેમથી કરવી જોઈએ.

૨૪ દુનિયામાં એવા પુષ્કળ માણસો છે કે જેનામાં કપટ હોય, અને બહારનો દેખાવ એવો હોય કે ઘણી જ મિઠાસથી વાત કરે, પરંતુ એ ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખવું કે જે માણસ આપણી ઘણી જ તારીફ કરે અને મીઠું બોલે તેનાથી બહુ જ સાવચેત રહેવું.

૨૫ આવતી કાલે શું બનવાનું છે તે કોઈ જાણી શકતું નથી, માટે જે કામ સત્વર કરવાનું હોય તે જલ્દી કરવું; કાલ ઉપર મુલતવી રાખવું નહિ.

૨૬ કાયા કોઈની થઈ નથી અને થવાની નથી અને અખંડ રહેવાની નથી. સત્યવાદી હરિશ્ચંદ્ર, રામ, રાવણ, ધર્મરાજા અને દુર્યોધન વગેરેના દાખલા જોતાં ભલાઈ એ અમૂલ્ય ચીજ છે, માટે ભલાઈથી વર્તો.

૨૭ દુનિયામાં કોણ સુખી ? રાજા અને ભીખારી, ગરીબ અને તવંગર, નાના અને મોટા એ સર્વને કોઈને કોઈ દુઃખ હોય છે; પણ

જેણે પોતાના મનના ગુસ્સાઓને, વાસનાઓને જીતી લીધાં છે તેજ માત્ર ખરો સુખી છે.

૨૮ જે કરવું તે અર્થ સમજીને કરવું. અર્થ સમજ્યા વગરનું બધું નકામું છે. થોડું કરો, પણ સમજીને કરો.

૨૯ જેનું ઉદાર દીલ હોય તે શ્રીમંત.

૩૦ ચોખવટ એ માણસની માણસાઇને પ્રકાશ અર્પે છે.

૩૧ મોટા સરોવરમાંથી દરરોજ હજારો પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ પાણી પી જાય છે, તેથી તે સરોવરનું પાણી ઘટતું નથી. તેવી જ રીતે લક્ષાધિપતિ દરરોજ સો બસોને જમાડે (રોજી આપે) અથવા દાન આપે તેથી તેમની દોલત કાંઇ ખુટતી નથી. જેમ કુવામાંથી પાણી કાઢીએ તેમ ઝરાનું નવું પાણી કૂવામાં આવતું જાય છે. દાન કરવાથી પૈસા ઘટતા નથી પણ વધ્યાજ કરે છે. દોલત-પૈસાનો સારો ઉપયોગ કર્યા વિના જ રાખી મુકવાથી નાશ પામે છે. જેમ હથિયારો વાપર્યા શિવાય કટાઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે દોલતનું થાય છે એમ સમજવું.

૩૨ દુનિયામાં દરેક માણસ સંપૂર્ણ નથી જ, દરેકમાં કંઇને કંઈ ખામી હોય છે. તેથી જ બીજાઓની ભુલ માટે ક્રોધ ન કરવો, તેની ખામી માટે દરગુજર કરવી.

૩૩ માણસમાત્રના મરણ પછી તેની ભલાઇ અને નેકી બેજ રહે છે; જેને લીધે તેના મરણ પછી પણ બધા તેને યાદ કરે છે.

૩૪ 'સહનશક્તિ' જેવો બીજો એકેય ગુણ નથી.

૩૫ પરમેશ્વરને એવા શ્રીમંત લોકો વહાલા છે કે જેઓ શ્રીમંત છતાં ગરીબોના જેવી નમ્રતા ધરાવે છે. જે માણસ પોતાના દીકરાઓને ઉદ્યોગી થવાની અને કામમાં રોકાયલા રહેવાની ટેવ પાડે છે, તેજ માણસ પોતાના ફરજંદોને મોટી દોલત કરતાં પણ વધારે સારો વારસો આપી જાય છે, એમ જરૂર જાણવું.

૩૬ માણસમાત્રના સુખને માટે એવા ઉંચા વિચારોની ખાસ જરૂર છે. એવા સારા અને ઉંચા વિચારો સદા કાયમ રાખવા ને જેઓ એવા ઉંચા વિચારને વળગી રહીને કામ કરે છે, તેઓજ આ દુનિયામાં કંઇપણ કામ કરી શકે છે.

૩૭ તક મળતી નથી એ નબળા મનનું અને અદૃઢ મનુષ્યોનું હંમેશનું બ્હાનું છે.

૩૮ મિત્રોની કસોટી એજ ખરી યુવાવસ્થાની કસોટી છે. કારણ કે સારે માર્ગે અગર કુમાર્ગે તે તેનાથી દોરવાઇ જાય છે.

૩૯ જે માણસોએ કદી ભુલ કરી નથી તેઓએ કદી કાર્ય પણ કરેલ નથી. કારણકે *તલાવમાં પડયા શિવાય કેમ તરી શકાય? કેમ તરતાં આવડે?

૪૦ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી (નિયમિત વહેલા પાંચ વાગ્યાના સુમારે) શરીર આખો દિવસ આળસરહિત બને છે.

૪૧ નિત્યનોંધ ખાસ જરૂરી છે, તેને દરરોજ સાંજે વિચારવાથી અને દિવસનાં જે ખોટાં કર્મ કરેલાં હોય તેનો શોક કરવાથી તે માણસ ભવિષ્યના વખતમાં ઉચ્ચ કોટીમાં આવે છે.

૪૨ જેટલું પચે તેટલું ખાવ; કારણકે ગરીબો ભોજન માટે મરે છે, અને પેટભરા અધિક ખાઇને મરે છે.

૪૩ દરરોજ આસ્તે આસ્તે ખાવાનું ઘટાડવાથી ઘટે છે. સાદા ભોજનથી મન મજબુત થાય છે અને ખાધેલું સહેલાઇથી પચે છે.

૪૪ સંશયવાળો પુરૂષ નાશ પામે છે. જેવો ધ્વનિ તેવો પ્રતિ-ધ્વનિ. માટે ઇશ્વરમાં આનંદદાયક ચિત્ત રાખી વિશ્વાસથી પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરો.

૪૫ શરીર સારૂં અને નિરોગી રાખવું એ મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

૪૬ નિદ્રા આવતાની પહેલાં દરરોજ પવિત્ર સંકલ્પ કર્યા કરો, ડાબે પડખે સુઈ જાવ, એટલે તમોને ખરાબ સ્વપ્ન નહિ આવશે અને તમારામાં પરમેશ્વરની શક્તિના વિચારો આવશે.

૪૭ પવિત્ર સંકલ્પથી રાત્રિમાં જ્યારે ઉઠવું હોય ત્યારે આંખ ઉઘડી જાય છે.

૪૮ પુનર્લગ્ન આવશ્યક છે, કારણકે તેનાથી અનીતિનો વધારે ફેલાવો થતો અટકે છે.

૪૯ ઇશ્વર જેવો સૂત્રધાર બીજો નહિ મળે, આકાશના કરતાં વધારે મોટી રંગભૂમિ બીજે નહિ મળે; પણ બાળકોની કઈ માતાઓ બાળકોની આંખો ધોઈ–ક્યારે વાદળ બતાવે છે !

૫૦ પુત્રો તથા પુત્રીઓ સાદી અને કુદરતી ઢબે, તેઓ જીવન-ભર નિર્મળ રહેનાર છે, એવી માન્યતામાં ઉછરવાં જોઇએ.

૫૧ આપણી જુવાન વિધવા બ્હેનોને કહેવું જોઇએ કે ગુપ્ત પાપાચાર કરવાને બદલે, હિંમતથી બહાર પડી લગ્ન કરવાની માગણી કરો, જેટલો હક્ક જુવાન વિધુરોને છે તેટલો જ હક્ક તમારો છે. લોક-મતને આપણે એટલે અંશે કેળવવાની જરૂર છે કે બાળલગ્ન અશક્ય નીવડે.

૫૨ બાળક સ્થૂળ હાજતો અટકાવતાં શીખે, યુવક પોતાના વિકાર રોકતાં શીખે, એજ સંસ્કારી અને સુવ્યવસ્થિત સમાજનું લક્ષણ છે. ધર્મનો પાયો સંયમ અને મર્યાદા છે.

૫૩ બાળકો નાનપણથી જ ખરાબ વાતો સાંભળે, માબાપનું વર્તન કોઈ દિવસ દેખી જાય, ત્યારે બાળકને કેવી મનોઇચ્છા થતી હશે વારૂં ?

૫૪ જે દેશની રાજકીય ઉન્નતિ સાધવી હોય એ દેશ પહેલાં સામાજિક ઉન્નતિ ન સાધે તો રાજકીય ઉન્નતિ આકાશકુસુમવત્ છે.

૫૫ બાળવય નિર્દોષ હોવી જોઇએ, તેને માબાપો વિલાસને વશ થઇને દોષિત બનાવે છે.

૫૬ જગતના કાજી થયા કરતાં પોતાનું કાજીપણું વધારે ફળદાયી છે.

૫૭ સુતી વખતે નિશ્ચય કરી સુઇ જવાથી–આંતરડાં સાફ કરીને–ખુલાસાબંધ ઝાડો ઉતરે.

૫૮ કસરત કર્યા બાદ તુરત પેસાબ કરવો કે ખોટી ગરમી નીકળી જાય. કસરત કર્યા બાદ પાણી પીવું નહિ કે ખાવું નહિ. કસરત કર્યા બાદ શ્વાસ ધીમેધીમે નાકથી લો અને ધીરેધીરે બેસો.

૫૯ પરમેશ્વર પ્રત્યે સુતી વખતે પ્રાર્થના કરો કે:—અમારી નસેનસમાં બળ, તેજ, સામર્થ્ય, નિર્ભયપણું, વીરતા, ક્ષમા, શાન્તિ, આરોગ્ય અને બ્રહ્મચર્ય પ્રવેશ કરે.

૬૦ શરીર સુખી ને પુષ્ટ હોય તો આત્મા પણ સુખી અને પુષ્ટ હોય છે.

૬૧ પ્રથમ ધીરેધીરે અંદરનો વાયુ બહાર કાઢવો. જ્યારે બધો પવન બહાર નીકળે એટલે રોકી રાખવો. પછી બહારથી અંદર લેવો. બધો અંદર જાય એટલે અંદર રોકવો. પછી ધીરેધીરે બહાર કાઢવો. આથી સહેલો પ્રાણાયામ થાય છે, અને તેનાથી શરીર આરોગ્યને રસ્તે ચઢવા પ્રયત્ન કરે છે.

૬૨ ચાલતાં અંદર શ્વાસ રોકવો, પછી મોંમાંથી ધીમેધીમે શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ પણ પ્રાણાયમની રીત છે.

૬૩ જમણી નાસિકાને અંગુઠાથી દબાવી ડાબી નાસિકાથી શ્વાસને અંદર ખેંચો; પછી બન્ને નાક બંધ કરો. જ્યાં સુધી અંદર વાયુ રોકાય ત્યાં સુધી રોકો. અંદર રોકેલો વાયુ જમણી નાસિકા ઉઘાડી અને ડાબી

નાસિકા છેડી બે આંગળીઓથી દબાવી ધીરેધીરે પવન બહાર કાઢો. આ પણ રેચક પ્રાણાયામ છે.

૬૪ પ્રકૃતિ અને શિક્ષણના સંયોગથી ચારિત્રનો જન્મ થઈ શકે છે.

૬૫ યુવક હોવું એ બહુ સુખનો વિષય છે, પણ યુવાવસ્થામાં સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવી એ એથીએ વધારે સુખનો વિષય છે.

૬૬ અન્યાયી કર્મ કરીને વિજય મેળવવો, તેના કરતાં ન્યાયી કર્મ કરીને પરાજય પામવો એ વધારે સારૂં છે.

૬૭ બાળકોની કેળવણી એ આપણને માર્ગ દેખાડે છે; એ આપણી જાતિનો ઉદ્ધારકર્તા છે.

૬૮ માતાઓનો પ્રભાવ પુત્રો ઉપર અધિક પડે છે, માટે માતાઓ ભણેલી હોવી જોઇએ. અત્યારે સમાજની અધોગતિ છે તેનું કારણ એજ કે જોઇએ તેવા પ્રમાણમાં સ્ત્રીકેળવણી અપાતી નથી.

૬૯ માણસને ઉત્તમ મનુષ્ય બનાવવા–માણસના જીવનને ઉન્નત કરવા માટે ઉચ્ચ જીવનનું વાતાવરણ શક્તિ અનુસાર ઉભું કરવું અને એ વાતાવરણથી શુભ અને પોષક અસર તેમના ઉપર થવા દેવી; તેમજ જીવનમાં જે શક્તિ અને જ્ઞાન જરૂરનાં છે તે સાક્ષાત વાણી મારફતે પૂરાં પાડવાં, એ લક્ષ મંડળોનું હોવું જોઇએ. અભણને કેળવણીનો અર્થ સમજાવવાનો અને ભણેલાઓને વહેમથી ટાળવા પ્રયત્નો કરવા આવશ્યક છે.

૭૦ ખરાબ અને સારૂં એ બે વચ્ચેનો તફાવત જાણ્યા પછી સ્વતંત્ર વાતાવરણમાં બાળક કુદરતી રીતેજ સંયમી રહે છે. સ્વચ્છતાથી સૌન્દર્ય, શક્તિ અને વ્યવસ્થાશક્તિ ખીલશે. (વધતી જશે.)

૭૧ સમાજમાં એકજ બાબતનો પ્રચાર કરવાની જરૂર છે. જે કઇ પરમ ધન છે, તે બાળકજ છે. તેની ઉન્નતિમાં ઘરની, કુટુંબની, સમાજની અને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિ સમાએલી છે. એકલું ભણતર એ ખરી

કેળવણી નથી; એ તો કેવળ પાંગળું ભણતર છે. ખરી કેળવણી એ તો મનુષ્યના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સર્વાંગસુંદર વિકાસમાં છે.

૭૨ ખરૂં સતીત્વ એટલે પરપુરૂષનો પ્રતિકાર કરવાનું બળ. તે ચારિત્રથી પ્રાપ્ત થાય છે.

૭૩ નોવેલો તથા કાલ્પનિક વાર્તાઓ વાંચવાથી યુવકો તથા યુવતીઓ આડે માર્ગે ચઢી જાય છે માટે તે પુસ્તકોનો ત્યાગ કરવો.

૭૪ તંદુરસ્તી અને સુખનો આધાર હસવું તે છે.

૭૫ ફલાહારથી શરીર વિશેષ તંદુરસ્ત બને છે, ફળમાં અંજીર, અંગુર, સંતરાં, પપૈયાં, અમરૂત, મીઠાં ખાટાં લીંબુ, બદામ, પીસ્તાં, અખરોટ, કાજુ, આલુ, કન્દ, કેળાં વગેરે ઉત્તમ છે અને શાકભાજી પણ ઠીક છે.

ફલાહાર કરવાને ધીરેધીરે પ્રયોગ ચાલુ કરવો. પ્રથમ મીઠા મરચા વગરનું ખાવું, પછી ખોરાક સાથે ફળ લેવાં; એવી રીતે ફળાહાર ઉપર આવી જવું. આથી શરીર નિરોગી બને છે.

૭૬ દૂધનો આહાર ફળાહારથી ઉતરે, પણ ખોરાકથી ચઢે તેવો છે.

૭૭ ખાધા પછી અડધો કલાક શારીરિક અથવા માનસિક શ્રમ લેવો નહિ. ફક્ત શાન્તિ મેળવો અને મૌન રહો.

૭૮ નાકથી સવારમાં પાણી પીવું તે આંખને હિતકારી છે. તેનાથી સળેખમ મટે છે.

સરોદા

આ દુનીઆમાં શરીર નીરોગી રાખવું, ધન મેળવવું અને સંસારમાં સર્વ વ્યવહાર સારી રીતે ચલાવવો એવી સર્વના મનમાં ઉત્કંઠા હોય છે. માટે તે જાણવાને આપણે પ્રયત્ન કરવો આવશ્યક છે.

અમારી નીચેની નોંધમાં વર્તમાન ભવિષ્ય જાણવા માટે જે લખેલું છે તે અજમાવ્યાથી સર્વ ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ નોંધ ભુતકાળમાં યોગેશ્વર દત્તાત્રય કૃતમાં છે, અસલના એ મહાન પુરૂષનું કહેવું યોગ્ય છે; માટે અજમાયશ કર્યા સિવાય રહેવું નહિ.

ઇંગલા એટલે ચંદ્રનાડી:—આ નાડી ડાબા નાકમાં વાસ કરે છે તેને ઓળખવાની રીતઃ જો ડાબા નસકોરામાંથી પવન નીકળતો હોય તો ચંદ્રનાડી જાણવી.

પીંગલા એટલે સૂર્યનાડી:—જ્યારે જમણા નસકોરામાંથી પવન નીકળતો હોય ત્યારે સૂર્યનાડી ચાલે છે એમ જાણવું. જો બને નસકોરાંમાંથી સરખો પવન નીકળતો માલુમ પડે તો શુશુમણા નાડી જાણવી.

શુકલપક્ષના પડવાને દિવસે પ્રાતઃકાળમાં પથારીમાંથી ઉઠતી વખતે જે મનુષ્યો ચંદ્રનાડીમાં ઉઠે છે અને તે પ્રમાણે બીજ ત્રીજ સુધી વર્તે છે તે મનુષ્યો આ નાડી જ્ઞાનનાં શુભકાર્યો બતાવ્યા પૂર્વક કરી શકે છે. શુકલપક્ષમાં સોમવાર, બુધવાર, ગુરૂવાર અને શુક્રવાર આ ચાર વાર તેને માટે યોગ્ય છે. વળી આ પખવાડીઆમાં પશ્ચિમ અને દક્ષિણ દિશા યોગ્ય છે. જે જે કામો કરવા જતી વખતે જે આ કહ્યા મુજબ કરે તેને શુભ ફળ મળે છે.

ચંદ્રનાડીનાં કામ નીચે પ્રમાણે થાય છેઃ-

શુભકાર્ય કરવા જવું, રાત્રે સૂતી વખતે ચંદ્રનાડી ચલાવવી નહિ. અને સૂર્યનાડીમાં ધંધાની કંઇપણ લેવડદેવડ કરવી નહિ, શુકલપક્ષમાં આઠ દિવસ રાત જો સૂર્યનાડી ચાલે તો તેનું આઠમે દિવસે મૃત્યુ છે તેમ જાણવું. જો આપણે નીચેનાં કામ કરવા જવું હોય તો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ચાલવાથી કામ ફળીભુત થાય છે, એમાં સંશય નથી. વેવિશાળ કરવા જવું હોય, નવાં કપડાં લેવા જવું હોય, સારાં કામ કરવા જવું હોય, રસાયન સાધવું હોય, કુટુંબીઓને મળવું હોય, વેપાર કરવો હોય, ગુરૂને ઘેર જવું હોય, ખેતરમાં વાવવું હોય, નવાં ઝાડો રોપવાં હોય, ટંટાનો નીકાલ કરવો હોય, કુવા, વાવ, તળાવ, મંદિર, ધર્મશાળા, દેવળ-સ્થાન બંધાવવાં હોય, નવા દાગીના લેવા જવાના હોય, ગામમાં પેસતી વખતે, જમીન લેવા જવું, ગાયન શીખવું, પરમારથ કરવું, ભણવું, યોગનો અભ્યાસ કરવો વગેરે શુભ કાર્યો ચંદ્રનાડીમાં કરવાં, પણ પૃથ્વી અને જળતત્વ હોય તો મન માન્યું કામ ફળીભુત થાય છે. માટે ઉપર પ્રમાણે વર્તન કરવું. જો પરદેશ જવું હોય તો આ નાડી ઉત્તમ છે.

જો ડાબી નાડી ચલાવવી હોય તો ઘડીવાર જમણી બાજુ સુઇ રહેવું અને જમણી નાડી ચલાવવી હોય તો ઘડીભર ડાબી બાજુ સુઇ રહેવું.

સૂર્યનાડીનાં કાર્ય

કૃષ્ણપક્ષમાં પડવાને દિવસે અને બીજ ત્રીજ સુધી હંમેશાં પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યનાડીમાં ઉઠવું અને રવિ, મંગળ, અને શનિવાર આ ત્રણવાર અને પૂર્વ ઉત્તર દિશાઓમાં સૂર્યનાડીનાં કામો કરવાથી ફતેહ મળે છે. લેવડદેવડ કરવી હોય, દેવપૂજન કરવા જવું હોય, કોઇને ધમકી આપવી હોય, થોડે દૂર સફર કરવી હોય, સ્ત્રી સાથે ભોગ કરતી વખતે,

મોટા નાવમાં બેસવા જતી વખતે, રત્ન, લાકડાં વહેરતી વેળા, કિલ્લા ઉપર ચઢવા જતી વખતે, ગાય, ઘોડા, ગધેડાં, હાથી લેવા જતી વખતે, ખોટાનું ખરું કરવું હોય, અને તાત્કાલિક કામો કરવા માટે સૂર્યનાડી ઉત્તમ છે. આ નાડીઓ જાણવી જેટલી જરૂરી છે તેટલું તત્વ ઓળખીને ચાલવું એ પણ જરૂરી છે. પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ આ તત્વોના અનુક્રમે પાંચ રંગો છે:–પીળો, ધોળો, લાલ, લીલો, અને વાદળી. આ પાંચ રંગો ઉપરથી તત્વો જણાય છે. વાયુનાં દ્વાર બંધ કરીને કાંસાની થાળી ઉપર શ્વાસ નાખવો અને તેના પર જેવો રંગ દેખાય તે તત્વ ચાલે છે એમ જાણવું.

જો આકાશ અને વાયુતત્વમાં સૂર્યનાડી ચાલતી હોય તો કામ ફતેહ થતું નથી.

શુશુમણા નાડી બુધવારને દિવસે ચલાવીને પરમેશ્વરનું અહરનિશ ભજન કરે તેને આઠે સિદ્ધિ મળે છે. આ નાડી બીજાં કામ માટે નિંદ્ય છે.

આરોગ્ય

ઘઉં એ સર્વે અનાજમાં સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દરેક શરીરને પોષણ આપનાર તત્વો તેમાં આવી ગયાં છે. ઘઉં સાથે દૂધ શેરથી બશેર અને અધોળેક ઘી વાપરી શકાય. દ્રાક્ષની જરૂર પડે તો તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. ઘઉં ઘરની પત્થરની ઘંટીથી દળાએલા હોવા જોઇએ. સંચાના દળાએલામાં તેનાં તત્વો બળી જાય છે. ઘઉંના છોતરામાં દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણ છે તેથી ચાળણી વડે ચાસ કાઢવાની જરૂર નથી. ઘઉં આખા પાંચ કલાક સગડી ઉપર પાણીમાં બાફવા; પછી દૂધ, આરાલોટ અને ઘી નાખવાં અને દ્રાક્ષ પ્રથમથી જ નાખવી; આથી દસ્ત દરરોજ નિયમિત આવશે અને શરીર બળવાન થશે.

ગરીબ લોકો જો ઘઉં ન વાપરી શકે તો બાજરી, જુવાર, મકાઈ, બાવટો, કોદરા લગભગ ઘઉંની બરાબરી કરી શકે છે, તો તે લઈ શકાય. ચોખામાં બીલકુલ શક્તિવર્ધક તત્વ નથી. કઠોર ઘણું જ ભારે છે. તેમાં વાલ બહુ જ ભારે ખોરાક છે એટલે તે ઓછી માત્રામાં ખાવાની જરૂર છે. ઘઉં ઘણો જ હલકો ખોરાક છે, પણ આપણે વિલાસોને વશ થઇને જ તેમાં હદ ઉપરાંત ઘી સાકર નાખી ખોરાક ભારે બનાવીએ છીએ.

કસરત કર્યા બાદ ખાવું ન જોઇએ કે પાણી પીવું ન જોઇએ. ૦॥ કલાક પછી તે કામ કરવાં. ચાલવાની કસરત સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

ઉપવાસથી દરેક દર્દ મટાડી શકાય છે. ઉપવાસ કરવા અને ઉપવાસ છોડતી વખતે ઘણું જ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. પ્રથમ ફળફળાદી ઉપર રહેવું, પછી દૂધ અને પછીથી જ ખોરાક લઈ શકાય; એકદમ નહિ. આઠ ઉપવાસ કરેલા હોય તો ૪૫ દિવસ છોડતાં થાય. ઉપવાસને દિવસે પાણી સિવાય કંઇપણ ખાઈ ન શકાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. અમારી પાસે વિશેષ હકીકત જોઇએ તો પોષ્ટખર્ચ બીડીને મંગાવી લેવી.